

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Курганской области

Управление образования Администрации

Каргапольского муниципального округа

МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
гуманитарных наук.

Протокол № 1  
от 28.08.2024

Согласовано  
зам. директора по УВР

28.08.2024 Вершнина С.Г.

Утверждаю.  
Директор

А.Ю. Мелехина  
Приказ №126 от 29.08.2024

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов с ТНР

(вариант 5.1)

Срок реализации программы 4 года

**Составитель :**

Гонцова Е.Н., учитель физической культуры  
МКОУ «Краснооктябрьская СОШ»

Красный Октябрь, 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы НОО.*

*Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.*

*Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:*

- пояснительную записку,
- содержание обучения,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- тематическое планирование.

*Пояснительная записка* отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемым результатам и тематическому планированию.

*Содержание программы* изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

*Планируемые результаты* включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

*В тематическом планировании* раскрывается программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

***Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:*** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

*Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура»* заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

*Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура»* раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

*Двигательная деятельность* оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она *включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты*, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль

«Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

#### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 402 ч. (три часа в неделю в каждом классе):

1 класс - 96 ч.; 2 класс - 102 ч.; 3 класс – 102. ч; 4 класс - 102 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре.**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### **Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Гимнастика с основами акробатики.** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по

одному с равномерной скоростью.

**Гимнастические упражнения:** стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

**Акробатические упражнения:** подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

**Лёгкая атлетика.** Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

**Подвижные и спортивные игры.** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### **Знания о физической культуре.**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### **Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

### **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**Лёгкая атлетика.** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры.* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

#### **Знания о физической культуре.**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### **Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### **Знания о физической культуре.**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

### **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

**Лёгкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

**Подвижные и спортивные игры.** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НОО**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

***Личностные результаты характеризуют готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:***

***гражданско-патриотического воспитания:***

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества;

***духовно-нравственного воспитания:***

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

***физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

***трудового воспитания:***

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

***экологического воспитания:***

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения;

***ценности научного познания:***

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;
- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в т.ч. с использованием различных информационных средств.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.***

### **1 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.

### **2 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **3 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

***обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### **4 КЛАСС**

##### ***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

##### ***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

##### ***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС**

##### ***К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:***

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 КЛАСС**

***К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:***

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

***К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:***

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

##### ***К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:***

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
-

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                     | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые) образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                 |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                                 | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                 |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                             | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                 |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                 |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                                | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                                 | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и<br>физкультминутки в<br>режиме дня школьника | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Итого по разделу                                        |                                                                 | 3                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                 |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                                 | 22               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/</a> |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 20 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/conspect/279065">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/conspect/279065</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 15 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 24 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 81 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |   |   | <a href="https://user.gto.ru">https://user.gto.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 10 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 96 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и<br>тем программы                     | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                              |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1                                                     | История подвижных игр и<br>соревнований у древних<br>народов | 0.5              |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.2                                                     | Зарождение Олимпийских<br>игр                                | 0.5              |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                              |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его<br>измерение                       | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                              |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                              |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению<br>здоровья                            | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.2                                                     | Индивидуальные<br>комплексы утренней<br>зарядки              | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.3                                                     | Закаливание организма                                        | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 3                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                              | 22               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                         |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                              |     |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>                                                                                                                              |
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 20  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>                                                                                                                              |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 15  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                                               | 30  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 87  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10  |   |   | <a href="https://user.gto.ru">https://user.gto.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 10  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 102 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов<br>и тем программы                 | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                          | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                          |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                          | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                          |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                                                     | Виды физических<br>упражнений,<br>используемых на уроках | 0.5              |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на<br>уроках физической<br>культуры     | 0.25             |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка                                      | 0.25             |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                          |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                          |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                                    | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная<br>гимнастика                   | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>                                                                                                                              |
| Итого по разделу                                        |                                                          | 2                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                          |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                          | 22               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a> |

|                                                         |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 20  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 15  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>                                                                                                                              |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 30  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 87  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11  |   |   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 11  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 102 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем<br>программы                                              | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                       |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                                          | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>                                                                                                                              |
| Итого по разделу                                        |                                                                                       | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                       |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая<br>подготовка                                              | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения<br>травм и оказание первой<br>помощи при их возникновении | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                       | 2                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                       |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                       |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики<br>нарушения осанки и снижения<br>массы тела              | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                                                 | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                                                       | 3                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                       |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                                                       | 22               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a> |

|                                                         |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                              |     |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 20  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>                                                                                                                              |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 15  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 30  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 87  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10  |   |   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 10  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 102 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |